

Ehrung als Eidgenössischer Kranzschwinger 2019



Seit wann machst du dieses Hobby? Wie bist du zu diesem Sport gekommen?

Das erste Mal stand ich im Herbst 2010 im Sagemehl. Als ich damals beim Skiclub Riffenmatt in der JO war hatten wir im Herbst und im Winter das Ski- und Hallentraining. Da dachte ich mir es wäre doch großartig noch ein Hobby für den Sommer zu haben. Im selben Jahr war damals das Eidgenössische in Frauenfeld, welches ich im TV verfolgte und sehr spannend fand. Worauf ich kurz danach am Eidgenössischen Schwingerschnuppertag beim Schwing Club Schwarzenburg vorbei schaute und auch gleich beitrat.

Was für Utensilien benötigst du?

Ich persönlich trage einen einfachen Trainer, Ohrenschütze und Schwingschuhe mit einem hohen Knöchelschutz. Die Schwingerhosen werden beim Training und am Wettkampf zur Verfügung gestellt.

Was musstest du dafür tun am Eidgenössischen Schwingfest teilzunehmen?

Um an einem Eidgenössischen Schwingfest teilzunehmen, muss dich der Teilverband selektionieren. Dieser entscheidet anhand deiner Resultate, welche du während der jetzigen oder der vorherigen Saison erzielt hast, ob du kommen darfst oder nicht.

Grundregeln des Schwingens kurz erklärt?

Abgesehen von jeglichem Verbot von Schlägen, Bissen oder Unsportlichem Verhalten, muss immer eine Hand die Schwingerhose festhalten, dann ist es das Ziel den Gegner auf beide Schultern zu drücken.

Wertung kurz erklärt?

Ein Sieg ist immer eine 10 oder ein 9.75, bei der Zehn ist es einen sogenannten Plattwurf, da wirft man den Gegner direkt auf beide Schultern, beim 9.75 ist wenn man den Gegner am Boden hat und noch auf beide Schultern drücken muss.

Ein «Gestellter» also ein Unentschieden gibt eine 9 oder ein 8.75, da entscheiden die Ringrichter anhand der Technik des Schwingers, wieviel Punkte es definitiv gibt.

Wenn man verliert, gibt es ein 8.5 oder ein 8.75, auch da entscheiden die Ringrichter.

Anhand von welchen Kriterien wird der Gegner bestimmt?

Grundsätzlich werden im ersten Gang durch den Einteilungschef zwei ungefähr gleich Starke Gegner eingeteilt, dies basiert wieder auf den Verlauf der Saison.

Im restlichen Verlauf des Schwingfestes ist die Punktzahl massgebend, die man bisher erreicht hat. Somit bekommt man dann immer ungefähr die gleich starken in seiner Stärkenklasse.

Gibt eine Art Meisterschaft oder wie ist genau der Ablauf in diesem Sport?

Im Schwingen gibt es keine Jahreswertung, sondern da wird jeder Wettkampf einzeln gezählt und somit fängt jeder Wettkampf wieder bei null an. Offiziell gibt es auch keine Jahreswertung.

Wie bereitest du dich auf einen Wettkampf vor?

Meistens absolviere ich am Morgen vorher noch ein leichtes Training und spiele anschliessend noch mit meine Trainingspartner ein Tischtennis match oder etwas ähnliches um auch den Kopf noch etwas durchzulüften und wach zu rütteln. Das Essen ist vor so einem Wettkampf auch sehr wichtig, da achte ich sehr darauf, dass ich mich richtig ernähre um auch körperlich Fit zu sein.

Hast du einen direkten Coach oder wie ist der Trainingsablauf?

Als ehemaliger Triathlet habe ich mit Riesen Stephan sehr guten Coach gefunden und kann auch super mit ihm zusammenarbeiten.

Corona, Spezielles Jahr, was heisst die für dich? Hast du Trotzdem noch die Möglichkeit Trainings zu absolvieren?

Der grösste Unterschied ist die Menge an Wettkämpfe, vor Corona hatten wir 12-13 Schwingtage pro Jahr und jetzt seit Corona hatten wir nur einen Wettkampf.

Auch die Trainings haben sich der Situation angepasst, da man nicht mehr schwingen darf, hat sich das Training vor allem auf Ausdauer und Kraft umgestellt.

Wer ist dein Vorbild?

Persönliches Vorbild im Schwingen habe ich eigentlich keiner, aber wenn ich über das Schwingen hinausschaue, finde ich Marcel Hirscher einen super Sportler.

Was ist dein grösstes Ziel?

Abgesehen von persönlichen Zielen, möchte ich verletzungsfrei und gesund bleiben.

Wie wird das ganze finanziert?

In den letzten Jahren wurde der finanzielle Aufwand immer grösser, somit war es eine grosse Entlastung, als ich die Firma Bohny Automobile in Thun und die Bank Gantrisch in Schwarzenburg als Hauptsponsoren für mich gewinnen konnte.

Wie bringst du Arbeit und Hobby unter einen Hut?

*Seit einem Jahr habe ich auf 80% zurückgestuft.
Momentan bin ich in Magglingen in der Sportler RS, da ist Arbeit und Training quasi dasselbe.*

Wie ist die Unterstützung der Familie?

Die Unterstützung von Zuhause war von Anfang an sehr gross, bei jedem Anlass ist immer jemand dabei und früher als ich selbst noch nicht fahren durfte, fuhren sie mich in jedes Training und an die Wettkämpfe.

Interview Raphael Bächler